

KURSPLAN

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 6.30-7.30 UHR HYROX | 6.30-7.15 UHR C2 SPINNING | 6.30-7.30 UHR SWEAT HIIT | | 6.30-07.30 UHR CROSS TRAINING | 9.00-10.30 UHR HYROX | 9.00-10.30 UHR MILITARY FIT |
| 7.30-8.00 UHR MOBILITY | 7.30-8.00 UHR MOBILITY | | 10.00-11.00 UHR STRONG & TONED | 8.00-9.00 UHR PILATES | 10.30-11.30 UHR CROSS TRAINING | 10.30-11.00 UHR ABS & BURN |
| | | | | 15.00-16.30 UHR HYROX | 11.30-12.30 UHR FITNESS BOXEN | |
| | 16.45-17.30 UHR SWEAT HIIT | 16.00-17.00 UHR HYROX | 16.15-17.15 UHR CROSS TRAINING | 16.30-17.30 UHR CROSS TRAINING | 13.00-14.00 UHR HYROX | |
| 16.30-17.30 UHR CROSS- TRAINING | 17.30-18.00 UHR ABS & BURN | 17.15-18.15 UHR CROSS- TRAINING | 17.30-18.00 UHR GYMNASTIC | | | |
| | 18.00-19.00 UHR HYROX | 18.30-19.30 UHR PILATES | 18.00-19.00 UHR CROSS TRAINING | | | |
| 19.00-20.00 UHR HYROX | 19.00-20.00 UHR CONDITIONING | 19.30-20.30 UHR SWEAT HIIT | 19.15-20.15 UHR SWEAT HIIT | | | |
| 20.00-20.45 UHR SUSPENSION TRAINING (TRX) | 19.00-20.00 UHR FITNESS BOXEN | | | | | |